

4月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00												
10:00	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio arisa ★★★★☆	10:00~11:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	10:00~11:00 Basic akari ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate akari ★★★★☆				10:00~11:00 Waist maho ★★★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★★★☆	10:00~11:00 Side Body yuuka ★★★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★★☆
11:00												
12:00				12:00~13:00 Intermediate akari ★★★★☆	12:00~13:00 Basic akari ★★★★☆						12:00~13:00 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★★★☆
13:00	12:30~13:30 Advance arisa ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Shoulder arisa ★★★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs mitsuki ★★★★☆				12:30~13:30 Hip & Legs mitsuki ★★★★☆	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆	12:30~13:30 Basic maho ★★★★☆	12:30~13:30 Animal Strech arisa ★★★★☆		
14:00				14:00~15:00 Basic maho ★★★★☆	14:00~15:00 Hip & Legs mitsuki ★★★★☆						14:00~15:00 Release&Reset akari ★★★★☆	14:00~15:00 Advance arisa ★★★★☆
15:00												
16:00				16:00~17:00 Waist maho ★★★★☆	16:00~17:00 Animal Strech mitsuki ★★★★☆						16:00~17:00 Intermediate akari ★★★★☆	16:00~17:00 Release&Reset akari ★★★★☆
17:00												
18:00	17:30~18:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆											
19:00	19:00~20:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	18:30~19:30 Intermediate akari ★★★★☆	18:30~19:30 Basic akari ★★★★☆				18:30~19:30 Body Balance mitsuki ★★★★☆	18:30~19:30 Intermediate akari ★★★★☆	18:30~19:30 Release&Reset akari ★★★★☆	18:30~19:30 Basic maho ★★★★☆		
20:00												
21:00	20:30~21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Basic akari ★★★★☆	20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆				20:30~21:30 Hip & Legs mitsuki ★★★★☆	20:30~21:30 Release&Reset akari ★★★★☆	20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆	20:30~21:30 Waist maho ★★★★☆		

Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と
5つのパートに分け、
全身をバランスよく鍛えるプログラム

Partial Body Make

気になる部分を
集中的に鍛える部位別プログラム

Conditioning

骨格を鍛えながら
調整するプログラム

Others

ニーズに合わせて
選べるプログラム

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)		20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)		27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	
9:00																					
10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate akari ★★★★☆	10:00~11:00 Basic akari ★★☆☆☆	10:00~11:00 Balance Disc yuuka ★★★★☆	10:00~11:00 Waist maho ★★★★☆			10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	10:00~11:00 Back&Arm akari ★★★★☆	10:00~11:00 Release&Reset akari ★★☆☆☆	10:00~11:00 Advance arisa ★★★★★	10:00~11:00 Hip & Legs yuuka ★★★★☆	10:00~11:00 Basic maho ★★☆☆☆			10:00~11:00 Balance Disc yuuka ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate akari ★★★★☆	10:00~11:00 Lower Body arisa ★★☆☆☆	
11:00																					
12:00						12:00~13:00 Hip & Legs yuuka ★★★★☆	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★★☆							12:00~13:00 Back&Arm akari ★★★★☆	12:00~13:00 Waist maho ★★★★☆			12:00~13:00 Balance Disc mitsuki ★★★★☆		12:30~13:30 Pilates Workout arisa ★★★★☆	
13:00		12:30~13:30 Waist T.yuka ★★★★☆	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Release&Reset akari ★★★★☆	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆					12:30~13:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆	12:30~13:30 Basic akari ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Arm akari ★★★★☆	12:30~13:30 Lower Body arisa ★★☆☆☆					12:30~13:30 Side Body yuuka ★★★★☆			
14:00						14:00~15:00 Basic natsumi ★★★★☆	14:00~15:00 Stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆							14:00~15:00 Intermediate akari ★★★★☆	14:00~15:00 Back&Arm akari ★★★★☆			14:00~15:00 Hip & Legs mitsuki ★★★★☆			
15:00	closed																				
16:00						16:00~17:00 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	16:00~17:00 Hip & Legs ami ★★★★☆							16:00~17:00 Basic akari ★★★★☆	16:00~17:00 Intermediate akari ★★★★☆			16:00~17:00 Animal Strech mitsuki ★★★★☆			
17:00			17:30~18:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆		17:30~18:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆					17:30~18:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆			17:30~18:30 Balance Disc yuuka ★★☆☆☆								
18:00		18:30~19:30 Basic maho ★★☆☆☆		18:30~19:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆		18:00~19:00 Waist natsumi ★★★★☆				18:30~19:30 Release&Reset akari ★★☆☆☆		18:30~19:30 Basic maho ★★☆☆☆	19:00~20:00 Hip & Legs yuuka ★★★★☆					18:30~19:30 Waist maho ★★★★☆		18:30~19:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	
19:00			19:00~20:00 Animal Strech T.yuka ★★★★☆		19:00~20:00 Waist T.yuka ★★★★☆					19:00~20:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆											
20:00																					
21:00		20:30~21:30 Waist maho ★★★★☆	20:30~21:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆					20:30~21:30 Back&Arm akari ★★★★☆	20:30~21:30 Animal Strech T.yuka ★★☆☆☆	20:30~21:30 Waist maho ★★★★☆	20:30~21:30 Jump Cardio yuuka ★★★★☆					20:30~21:30 Basic maho ★★☆☆☆		20:30~21:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆	

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB:www.pilates-excel.com 24時間ご利用可
- *レッスン予約は3件まで可能です。
- *レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて、本予約をお願いします。
- *所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- TEL: 0566-93-5750 (平日9:30~22:00、土日祝9:30~17:30)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてのご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 1か月に3回の無断キャンセルをされた場合、その後5日間予約停止とさせていただきます。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- *特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までにお問い合わせ致します。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
- レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水とタオルをお持ち込みください。
- スタジオ内での大声での会話はお慎みください。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て退出することができます。
- 病気や交通事情、その他によりインストラクターが 変更になる場合がございます。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。